Création d'entreprise en qualité de professeur de Yoga

Certification Yoga Alliance Internationale

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 23109765F — Mise à jour : 8 avril 2026

Organisme responsable : **ADIFLO**

Présentation de la formation

Objectifs

Créer son entreprise et proposer ses services en qualité de Professeur de YOGA

Valider ses acquis, identifier les points techniques à travailler et Créer une offre pour ses clients

Programme

Bloc 1 : Installation professionnelle Législation

Les différents types de structures possibles

Communication et Marketing

Dossier Professionnel (Le projet d'installation)

Mode de vie et éthique d'un enseignant de yoga.

Créez votre site internet et développez votre visibilité sur le web

Bloc 2 : Techniques professionnelles

Pratiques des postures : Asanas, Upasana

Philosophie et Culture

Pranayamas, Vayus, Nadi

Méditation, Relaxation, Yoga Nidra

Aplombs, alignements, centrage : Sama, Satva

Kryas, Bandhas, Mudras

Shankaprakshalana

Bloc 3 : Anatomie et Physiologie

Le squelette

Anatomie par le mouvement (Ligaments, articulations)

Les grandes fonctions vitales

L'appareil respiratoire

Le cerveau

Bloc 4 : Pédagogie

Élaboration d'une fiche pédagogique : objectifs techniques, objectifs pédagogiques, acquisition du geste, outils et matériels

Conduite d'une séance : ajuster une séance au niveau, à l'âge et à la santé de l'élève.

Valider sa conduite d'encadrement et son offre.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie

Niveau Savoirs de base / Primaire	**Sans niveau spécifique**

Métiers associés

M1302 — Direction de petite ou moyenne entreprise

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
1931181S	Présentiel	Ploërdut	01/01/2025	30/04/2027

Source : GREF Bretagne #23109765F